

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Januar 2022 ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Gesche Deutsch

Filoteigtaschen mit zweierlei Füllung, Kräuter-Dip und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Feta-Spinat-Füllung:

100 g Blattspinat
50 g Feta
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Pinienkerne
Muskatnuss, zum Reiben
½ EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Spinat waschen, kurz blanchieren, abtropfen lassen und fein hacken. Pinienkerne ohne Öl in der Pfanne rösten. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und beides in Öl anbraten. Feta klein hacken und mit Spinat, Schalotte und Knoblauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Feigen-Walnuss-Füllung:

2 Feigen
40 g Walnüsse
10 ml Samos-Wein
1 EL getrockneter Rosmarin
½ EL Olivenöl

Feigen klein schneiden. Walnüsse fein hacken und mit Samos-Wein, Rosmarin und Olivenöl vermengen.

Für die Fertigstellung:

150 g Filoteig
2-3 EL Butter

Butter in einen Topf geben und schmelzen. Filoteigblätter auslegen und mit den jeweiligen Füllungen bestreichen. Dann die Teigblätter zu Dreiecken formen. Teigländer mit flüssiger Butter bestreichen und auf diese Weise „zu kleben“. Filoteigtaschen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.

Für den Kräuter-Dip:

150 g Quark, 20% Fett
50 g Joghurt, 3,8% Fett
2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Oregano
1 Zitrone
½ TL granulierter Knoblauch
Neutrales Öl, zum Mixen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie, Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenwedeln und jeweils ein Zweige hacken. Restliche Kräuter mit Öl fein mixen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Quark, Joghurt und Kräuter verrühren. Mit 1 Esslöffel Zitronensaft, granuliertem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter-Öl über den Dip träufeln.

Für den Salat: Feldsalat waschen, zupfen und in einer kleinen Schale platzieren.
50 g Feldsalat Joghurt, Balsamicoessig, Agavendicksaft, Kräuter de Provence,
1-2 EL Walnüsse Knoblauch und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer
1 EL Joghurt, 3,8% Fett abschmecken. Walnüsse in einem Multizerkleinerer grob zerkleinern.
1 EL Balsamicoessig Unter das Dressing heben, dann den Salat mit dem Dressing marinieren.
½ TL Agavendicksaft
½ TL Kräuter de Provence
½ TL granulierter Knoblauch
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.